



Dia	Resposta Social	Pequeno-almoço		Almoço		Merenda da tarde	Jantar	Ceia
		Merenda da manhã	Dieta geral	Dieta ligeira				
2ª feira	AAAF CATL Serviço de Apoio à Alimentação Escolar							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de espinafres Paloco à Gomes de Sá e salada de alface <sup>c.d</sup> Maçã	Sopa de espinafres Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de alface <sup>c.d</sup> Maçã	Leite (com cevada) Pão com creme vegetal para barrar <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Carne de porco (sem gorduras visíveis) cozida Laranja	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI							
3ª feira	AAAF CATL Serviço de Apoio à Alimentação Escolar							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Creme de favas Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate <sup>a.g</sup> Banana	Creme de cebola Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Banana	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a.f.g</sup>	Sopa igual ao almoço Peixe vermelho grelhado ou cozido <sup>d</sup> Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI							
4ª feira	AAAF CATL Serviço de Apoio à Alimentação Escolar							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de couve coração Abrótea estufada com molho de marisco (amêijoas), puré de batata e cenoura raspada <sup>b.d.g</sup> Mousse de chocolate <sup>c.g</sup> ou laranja	Sopa de couve coração Abrótea e batata estufadas ao natural, e cenoura raspada <sup>d</sup> Laranja	Fruta (maçã) Pão com marmelada, compota de fruta <sup>a</sup>	Sopa igual ao almoço Frango (sem peles e gorduras visíveis) cozido Pera cozida ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI							
5ª feira	AAAF CATL Serviço de Apoio à Alimentação Escolar							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de couve roxa Rancho de carnes (massa macaronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão de bico, repolho e cenoura) <sup>a</sup> Kiwi	Sopa de couve roxa Massa (macaronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural <sup>a</sup> Kiwi	Néctar de fruta Pão com creme vegetal para barrar <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Pescada assada no forno ao natural ou cozida <sup>d</sup> Maçã	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI							
6ª feira	AAAF CATL Serviço de Apoio à Alimentação Escolar							
	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Creme de alho francês Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de pepino <sup>a.c.d.g</sup> Pêssego	Creme de alho francês Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de pepino <sup>d</sup> Pêssego	Leite (com chocolate) Pão com queijo <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Bife de vaca (sem gorduras visíveis) grelhado ou carne de vaca cozida Maçã assada ou em natureza	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI							
Sábado	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa de beterraba Massa (macarrão) de frango com couve lombarda ao natural <sup>a</sup> Laranja	Sopa de beterraba Massa (macarrão) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve lombarda ao natural <sup>a</sup> Laranja	logurte de aromas Pão com fiambre <sup>a.f.g</sup>	Sopa igual ao almoço Abrótea estufada ao natural ou cozida <sup>d</sup> Kiwi	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI							
Domingo	SAD CD	Leite, cevada, café, tisana/infusão, limonada ou refresco Bolacha, tostas, broa ou pão Fruta <sup>a.g</sup>	Sopa juliana Carne de porco e batata assadas no forno, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Sopa juliana Carne de porco (sem gorduras visíveis) e batata assadas no forno, ao natural, arroz branco e salada de agrião Maçã assada ou em natureza	Fruta (pera) Pão com queijo <sup>a.g</sup>	Sopa igual ao almoço Maruca cozida <sup>d</sup> Banana	Ver pequeno-almoço ou merenda da manhã	
	ERPI							

Faça da água a sua bebida de eleição! Bom apetite! Ementa sujeita a alterações! Solicite a dieta ligeira até às 9.30h do próprio dia, em caso de doença comprovada!

\*Na Resposta Social de Estrutura Residencial para Idosos (ERI), a sugestão para o jantar poderá ser acompanhada por hortícolas em cru ou cozinhados, batata cozida ou arroz branco.

